

さっぽろの食の安全を市民の皆さんとともに

食品衛生ニュース



キッチンメール No.33



腸管出血性大腸菌O157
電子顕微鏡写真
提供:北海道立衛生研究所

特集：腸管出血性大腸菌



食品衛生に関することは、下記へご相談ください

札幌市保健福祉局

保健所

<http://www.city.sapporo.jp/hokenjo/shoku/>

食の安全推進課	中央区大通西19丁目 WEST19 3階	011-622-5170
広域食品監視センター	中央区北12条西20丁目 札幌市中央卸売市場青果棟3階	011-641-0635

各区保健センター (健康・子ども課)

中央保健センター	中央区南3条西11丁目	011-511-7227
北 保健センター	北区北25条西6丁目	011-757-1183
東 保健センター	東区北10条東7丁目	011-711-3213
白石保健センター	白石区本郷通3丁目北	011-862-1883
厚別保健センター	厚別区厚別中央1条5丁目	011-895-5921
豊平保健センター	豊平区平岸6条10丁目	011-822-2478
清田保健センター	清田区平岡1条1丁目	011-889-2408
南 保健センター	南区真駒内幸町1丁目	011-581-5213
西 保健センター	西区琴似2条7丁目	011-621-4247
手稲保健センター	手稲区前田1条11丁目	011-681-1211

はじめに

平成24年8月、札幌市内で製造された浅漬を原因食品とする腸管出血性大腸菌O157による食中毒が発生し、北海道内で8名の方が亡くなりました。

腸管出血性大腸菌による食中毒は、浅漬に限らず、加熱不十分な肉や洗浄不足の材料を用いたサラダ等、様々な食品が原因となって発生しています。

食中毒の原因は、私たちの身のまわりのいろいろなところに存在します。正しい知識を身につけ、食中毒を予防しましょう。

腸管出血性大腸菌とは

大腸菌は人や動物の腸の中に生息する細菌です。ほとんどのものは無害ですが、下痢などの症状を起こすものは病原大腸菌と呼ばれています。

その中でも毒素を作って出血性の腸炎を起こすものは**腸管出血性大腸菌**と呼ばれ、O157やO111、O26などが代表的です。

腸管出血性大腸菌がウシなどの家畜の腸管内にいても、症状が出ないことが多く、見た目ではその家畜が菌を持っているかどうかの判別は困難です。

特徴

猛毒のベロ毒素！

腸管出血性大腸菌は「**ベロ毒素**」という強力な毒素を作り出します。ベロ毒素は大腸をただれさせ、血管の壁を破壊して出血を起こします。



感染力が強い

腸管出血性大腸菌は、わずかな菌数(100個以下)でも発症します。(多くの食中毒菌は、10万~100万個以上の細菌を摂取しなければ発症しません。)



乳幼児・高齢者は重症化しやすい

特に、体の抵抗力が弱い乳幼児や高齢者は、赤血球が壊れて貧血になったり、腎臓の働きが悪くなる**溶血性尿毒症症候群(HUS)**や**脳症**を引き起こし、最悪の場合死に至ることもあるので、一層の注意が必要です。

発症するまでの期間が長い

腸管出血性大腸菌が体内に入ってから症状が出るまでおよそ**3~8日**かかります。また、感染しても症状が出ない人もいます。

主な症状

腹痛

下痢

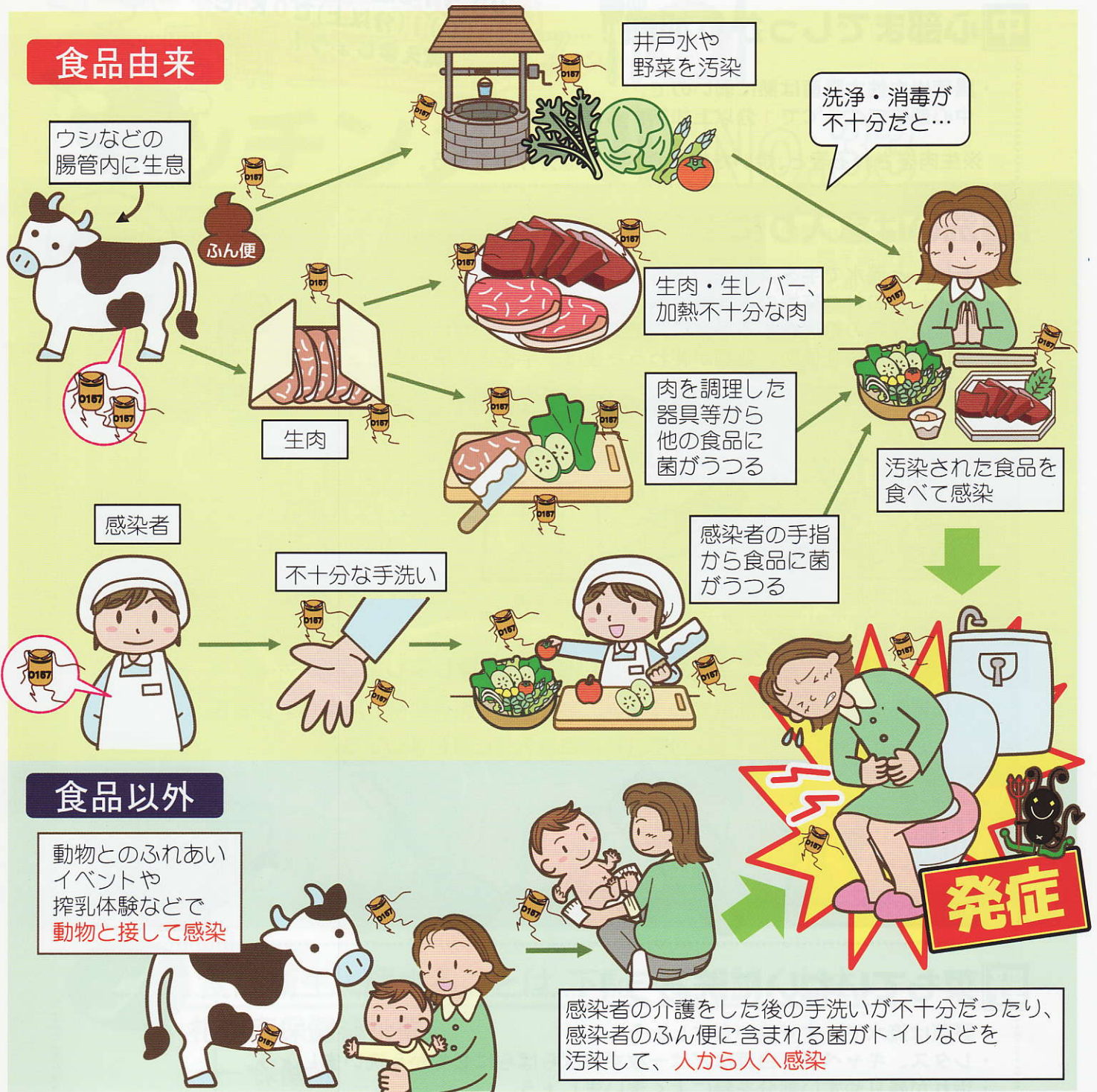
血便

水様性の下痢や、激しい腹痛が特徴です。発症から1~2日してから血便になることがあります。発熱はあっても、多くは一過性です。

症状から感染が疑われたら、すぐに医療機関を受診しましょう。



主な感染経路



感染を拡大させないために (家族が感染してしまったときの注意点).....

お風呂に入るとき

感染した人は「一番最後」に入るか「シャワーのみ」にしましょう！

汚染されやすい場所の消毒

トイレのレバーや便座、ドアノブ、蛇口などは逆性石けんや消毒用アルコールなどで消毒しましょう！

衣類の消毒

便で汚れた下着等は、消毒（塩素系漂白剤等）でつけおきなどをしてから、家族のものとは別に洗濯しましょう。

予防方法

中心部までしっかり加熱！

- ・腸管出血性大腸菌は熱に弱いので、中心部まで75℃で1分以上加熱すると安心です。

※生肉をさわる箸と、焼いた肉を食べる箸は分けましょう。

0157を逆さから読んで「75(℃)1(分以上)でOK」と覚えましょう！



手洗いは念入りに！

- ・石けんと流水で手をよく洗いましょう。
- ・トイレやおむつ交換の後は特に念入りに！
- ・患者の便等の処理をする場合は、下痢便に直接触れないように使い捨て手袋を使い、処理が終わった後は、手をよく洗いましょう。



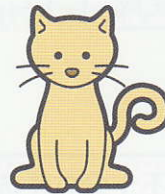
基本の手洗いのタイミング



調理前



肉・魚・卵を扱った後



動物にさわった後



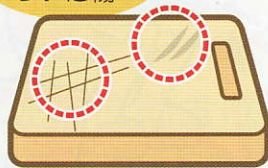
トイレの後

調理器具の洗浄・消毒 ～洗い残しに注意しましょう～

- ・調理器具は使用のつど洗剤でよく洗い、熱湯や塩素系漂白剤で消毒しましょう。

の部分は特に念入りに洗いましょう！

まな板についた傷

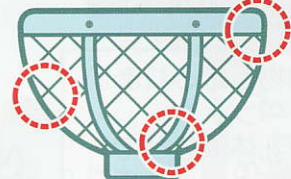


包丁の柄の付け根



おたまの柄の付け根

網目・ふちの裏側・足の部分



野菜もていねいに洗おう！

- ・野菜は流水でこすり洗いしましょう。
- ・レタス、キャベツ、白菜などは一枚ずつばらばらにしてから洗いましょう。
- ・汚れが残りやすい部分を特によく洗いましょう。
- ・購入したカット済み野菜も食べる前にもう一度洗いましょう。

の部分は特に念入りに洗いましょう！

ヘタのまわり



突起部分のまわり



株の根元

表皮にある溝の部分



加熱しないで食べる野菜は特にしっかり洗いましょう！

